

## GDY MIJASZ IDĄCĄ OSOBĘ NIEWIDOMĄ

ustąp jej przejścia. Ona ciebie nie widzi! Nie zachowuj się jednak tak „jakby cię nie było”. Odgłosy, jakie powodujesz, pomagają jej w orientacji.

## PRZY UDZIELANIU WSKAZÓWEK

pamiętaj, że jeśli ktoś nie widzi, to informacja np. „trzeba pójść tam, gdzie stoi biały dom” nic nie pomoże. Dobra wskazówka to: „trzeba pójść 50 metrów prosto, po czym skręcić w prawo”.

## POMAGAJĄC NIEWIDOMEMU W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

pozwól mu ująć się pod rękę. Wyczuwa wtedy dobrze twoje ruchy i łatwiej przewiduje przeszkodę niż w przypadku, gdy ty trzymasz go pod ramię. Jednocześnie staraj się go nieznacznie wyprzedzać, zwalniając nieco podczas wchodzenia lub schodzenia z krawężnika, czy korzystając ze schodów. Po udzieleniu pomocy nie oddalaj się w milczeniu. Zasygnalizuj jeśli chcesz odejść.

## ZWRACAJ UWAGĘ NA PROBLEMY Z LOKALIZACJĄ.

Gdy zauważysz osobę niewidomą próbującą przejść przez jezdnię, popatrz czy obrała prawidłowy kierunek i nie zbacza z bezpiecznej drogi. Ostrzeż ją przed ewentualnymi przeszkodami. Jeżeli będzie to konieczne, ujmij rękę lub laskę niewidomego i wskaż nią kierunek. Postępuj podobnie w innych miejscach, w których poruszanie się osoby niewidomej może być utrudnione np. w parku czy na placu zabaw. Zwróć uwagę na osoby niewidome, które nie wiedząc o tym, znalazły się na ścieżce rowerowej.

## NA PRZYSTANKU.

zapytaj niewidomego oczekującego na tramwaj lub autobus o numer linii, na którą czeka i poinformuj go, gdy podjedzie właściwy pojazd.

## ZAREAGUJ, GDY NIEWIDOMY PODCHODZI DO KRAWĘŻNIKA PRZYSTANKU.

Przystanki czy perony nie zawsze mają wypukłe oznaczenia na obrzeżach. Oznakowanie żółtym, kontrastującym z podłożem pasem, ważne dla słabowidzących, jest dla całkowicie niewidomego informacją niedostępną. Istnieje zagrożenie upadku na tory.

## GDY POMAGASZ PRZY WCHODZENIU DO POJAZDU

podaj ramię osobie niewidomej i wejdź pierwszy. Możesz też podprowadzić ją do drzwi pojazdu i położyć jej rękę na poręczy przy wejściu.

## USTĄP MIEJSCA!

W środkach lokomocji osoba niewidoma jest bezpieczna, jeśli siedzi. Gdy nie ma wolnego miejsca, lub podziękuj za nie, naprowadź jej rękę na uchwyt.

## PRZY WYCHODZENIU ZE ŚRODKA KOMUNIKACJI

zaoferuj swoje ramię i wysiadaj pierwszy. Masz wtedy możliwość uchronienia niewidomego przed bolesnym zderzeniem z ewentualną przeszkodą, koszem na śmieci, słupem czy śniegową przymą.



Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego oraz Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Opracowanie: Polski Związek Niewidomych, ul. Konwiktorska 9, 00-216 Warszawa  
tel./fax (0 22) 635 52 84, tel. 887 95 09, [www.pzn.org.pl](http://www.pzn.org.pl), e-mail: [rehab.zg@pzn.org.pl](mailto:rehab.zg@pzn.org.pl)

# GDY SPOTKASZ OSOBĘ NIEWIDOMĄ

OSOBY NIEWIDOME poruszają się samodzielnie, pracują zawodowo, załatwiają sprawy w urzędach, robią zakupy, korzystają ze środków lokomocji, z placówek kulturalnych i rekreacyjno-sportowych.

Wiele osób niewidomych z łatwością wykonuje różne czynności i nie lubi, żeby im pomagać.

**Pomóż niewidomemu, gdy cię o to poprosi, albo gdy zauważysz, że czuje się niepewnie lub jest zdezorientowany.**

Biała laska, którą osoba niewidoma posługuje się przy chodzeniu, wysuwając ją nieco do przodu, powinna zwrócić twoją uwagę. Nie przechodź wówczas obojętnie. Przyjrzyj się życzliwie człowiekowi, któremu niewielkim wysiłkiem możesz pomóc. Sytuacja, w jakiej się z nim spotkasz i jego zachowanie, podesuną ci rodzaj i formę pomocy.



**JEŻELI NIE WIESZ JAK NALEŻY POSTĄPIĆ** przede wszystkim staraj się zachować w sposób naturalny, unikaj okazywania nadmiernego współczucia i nie próbuj pomagać więcej niż trzeba.

**ROZMAWIAJĄC Z OSOBĄ NIEWIDOMĄ** pamiętaj, że jest takim samym człowiekiem jak ty, interesuje się tym samym, czym inni ludzie. Nie musisz unikać tematu utraty wzroku, ale nie należy rozmawiać tylko o tym. Słowa „widzieć” używaj równie często, jak w rozmowie z osobą widzącą. Będzie to zupełnie naturalne. Kieruj wypowiedź wprost do niewidomego. Nie traktuj towarzyszącej mu osoby jak „tłumacza”. To, że ktoś nie widzi nie oznacza, że nie rozumie tego, co mówisz.

**GDY SŁUCHASZ OSOBY NIEWIDOMEJ** potwierdzaj to w sposób werbalny, wtrącając np. „tak”, „rozumiem.”

**WITAJĄC SIĘ Z OSOBĄ NIEWIDOMĄ** możesz delikatanie dotknąć jej dłoni, mówiąc np. „witam pana”.

**INFORMUJ DYSKRETNIE NIEWIDOMEGO CO SIĘ DZIEJE.** Wchodząc do pokoju, biura itp. powiedz mu, kto lub co się w nim znajduje.

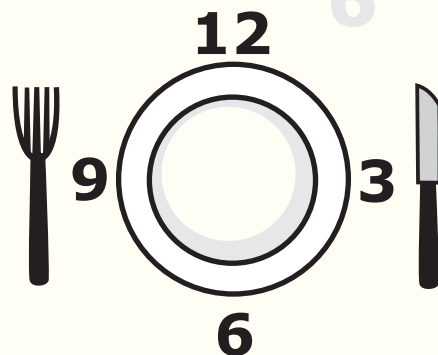
**NIE ZOSTAWIAJ NA WPÓŁ OTWARTYCH DZWI.** Jeżeli obcuje z osobą niewidomą, pamiętaj, że drzwi do pomieszczeń muszą być zawsze dokładnie zamknięte lub otwarte. Gdy zmienisz ustawienie mebli, nie odstawisz na miejsce krzesła lub otworzysz okno, staraj się ją o tym uprzedzić. Nigdy nie pozostawiaj żadnych przedmiotów na podłodze (zwłaszcza szklanych, np. filiżanki z kawą).

**ZASYGNALIZUJ SWOJE PRZYBYCIE.** Przedstaw się, gdy wchodzisz do pokoju, w którym znajduje się osoba niewidoma. Uprzedź ją także jeśli się oddalasz.

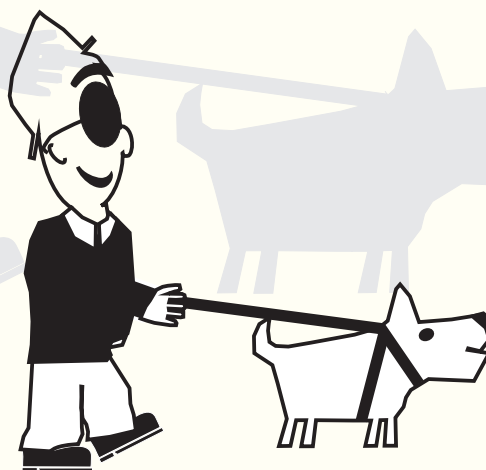
**PROponując ZAJĘCIE MIEJSCA** nie staraj się posadzić niewidomego na krześle. Wystarczy, jeśli położysz jego rękę na oparciu.



**W CZASIE POSIŁKU.** Uprzedź osobę niewidomą, gdy stawiasz przed nią talerz z zupą, napełnioną szklankę czy filiżankę, (przypadkowy jej ruch ręką może spowodować „katastrofę”). Jeśli wyrazi takie życzenie, poinformuj jak rozłożone jest nakrycie, czy ułożone potrawy na talerzu (najlepiej posługiwać się tarczą zegara), np. ziemniaki znajdują się na godzinie 3, surówka na 6, kotlet na 9. Możesz następnie zapytać, czy pokroić mięso, wsypać cukier do kawy itp. Nigdy jednak nie rób tego bez zgody niewidomego.



**GDY NIEWIDOMY KORZYSTA Z PSA PRZEWODNIKA** nie odwracaj uwagi pracującego psa od wykonywanych czynności. Pełni on bardzo odpowiedzialną funkcję.



**WIDZĄC NIEWIDOMEGO W URZĘDZIE** zapytaj go, co chce załatwić i staraj się w tym pomóc. Jeżeli oczekujesz razem z nim np. w poczekalni, to wskaż mu wolne miejsce siedzące, a następnie zasygnalizuj, kiedy zbliża się jego kolejka.

**GDY POTRZEBNY JEST PODPIS OSOBY NIEWIDOMEJ** wskaż miejsce podpisu, naprowadzając jej rękę na określony punkt na dokumencie.

**PRZY ZAKUPACH.** Jeżeli dostrzeżesz niepewność u spotkanego w sklepie niewidomego, podejdź i życzliwie zapytaj co chciałby kupić. Zależnie od prośby, podprowadź ją do właściwego stoiska, czy kasy. Może być mu także potrzebna pomoc w odczytaniu informacji podanych na etykietach produktów. Nie denerwuj się też, gdy pyta o to ekspedientkę, a ty czekasz w kolejce.

**ILE TO KOSZTUJE?** Gdy ktoś zada takie pytanie, nie odpowiadaj: „przecież widać”. Może to być osoba mająca poważne problemy ze wzrokiem.

**GDY WRĘCZASZ NIEWIDOMEMU PIENIĄDZE** podawaj każdy banknot lub monetę oddzielnie, określając ich wartość.